

## Internet 7

---

### **BEŽECKÝ PLÁN trénera Jančího Doményho: 3. TÝŽDEŇ** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 06.05.2022, Zdroj: fitastyl.sk

### **O doméne Humanisti.sk** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 18.05.2022, Zdroj: humanisti.sk

### **Beh pre zdravé prsia: Poslednú májovú nedeľu sa stretneme na Draždiaku** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 25.05.2022, Zdroj: fitastyl.sk

### **Koncom mája sa na Veľkom Draždiaku v Petržalke uskutoční už piaty ročník charitatívneho podujatia Beh pre zdravé prsia**

[URL](#)

[WEB](#), Dátum: 26.05.2022, Zdroj: zenskyweb.sk

### **Beh pre zdravé prsia** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 26.05.2022, Zdroj: tvba.sk, Autor: Simona Halamíčková

### **Rakovina prsníka očami odborníčky** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 27.05.2022, Zdroj: fitastyl.sk

### **Beh pre zdravé prsia 2022** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 29.05.2022, Zdroj: ozamazonky.sk

### **Beh pre zdravé prsia sa uskutoční v Petržalke, záujemcovia sa môžu zapojiť aj virtuálne** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 2.5.2022, Zdroj: bratislavaden.sk

### **Pomôžte ženám s rakovinou prsníka. Stačí zvládnuť päť kilometrov** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 16.5.2022, Zdroj: dovera.sk

## Televízia 2

---

### **BEH PRE ZDRAVÉ PRSIA, TELERÁNO**

TV, Dátum: 25.05.2022, Zdroj: TV Markíza

### **BEH PRE ZDRAVÉ PRSIA, METRO DNES**

TV, Dátum: 26.05.2022, Zdroj: TV Bratislava

## **BEŽECKÝ PLÁN trénera Jančího Doményho: 3. TÝŽDEŇ** [URL](#)

WEB, Dátum: 06.05.2022, Zdroj: fitastyl.sk

Tretí týždeň bežeckej prípravy na **Beh pre zdravé prsia** začína. Stále máš šancu zapojiť sa. Mysli na to, že trénuješ **pre** zdravie a **pre** dobrú vec.

3. Týždeň: 9.5. - 15.5.2022

Tréning

Voľný **beh** 45 minút.

Intenzita tréningu

Hodinky: Zóna aeróbného prahu (AP) z výpočtu

Pocit: počas **behu** dokážem povedať 1-2 súvislé vety.

Opis tréningu

Budovaním aeróbného základu znižujeme pokojový tep a vytvárame základ **pre** nastavbu v podobe intenzívnejších tréningov.

UTOROK

Bežecké voľno. Priestor **pre** vaše obľúbené aktivity mimo **behu**.

STREDA

Tréning

Intervalový tréning: 8 x 500 m pauza 90 s. ľahký medziklus.

Intenzita tréningu

Pocit: vaše plánované tempo na 5 km.

Opis tréningu

Pred: Rozklus 10 minút voľné tempo na zahriatie, rozcvička (od hlavy po päty), strečing - dynamický (svaly ako pružinka krátke kmity), bežecká abeceda - nízky skiping, vysoký skiping, predkopávanie, zakopávanie, 10 x striedavý výskok pravá/ľavá noha (indiánsky výskok), následne začnem hlavnú fázu, 8x500 m rovnomerne - ak bude veľa síl posledné 2 úseky môžem zrýchliť.

Po: výklus 10minút, strečing statický (iba naťahujem, nekmitám).

ŠTVRTOK

Tréning

Regeneračný **beh** 45 minút.

Intenzita tréningu

Hodinky: zóna aktívnej regenerácie max. do zóny AP z výpočtu

Pocit: vedieť plynule rozprávať počas **behu**.

Opis tréningu

Po ťažšom tréningu treba dopriať telu oddych. Nízka intenzita **pre** šetrenie kardiovaskulárneho systému (nelapáte po dychu) v kombinácii s dostatočným svalovým zaťažením **pre** rozvoj vytrvalostných schopností.

PIATOK

Bežecké voľno. Priestor **pre** vaše obľúbené aktivity mimo **behu**.

SOBOTA

Tréning

Tempový **beh** 8 km (6 km zrýchlene).

Intenzita tréningu

Hodinky: 1 km voľné tempo na rozdýchanie + 6 km zóna ANP tempo z výpočtu + 1 km voľné tempo na vydýchanie.

Pocit: 1 km voľné tempo na rozdýchanie + 6 km o 10-15 s/km pomalšie ako tempo na 10 km + 1 km voľné tempo na vydýchanie.


Opis tréningu



Súvislá, dlhšie trvajúca aktivita na vyšších tepoch. Postupné približovanie sa plánovanému zaťaženiu s blížiacimi sa pretekmi.

NEDEĽA

Bežecské voľno. Priestor pre vaše obľúbené aktivity mimo behu.

foto:

Newsletter  Objednávka Prihlásenie

**FIT štýl**  

Články Recepty Poradné Súťaže Diéty od A-Z Objednávka Challenge Running team ZOO Run

FIT štýl > Články > FIT štýl running team

### BEŽECKÝ PLÁN trénera Jančího Doményho: 3. TÝŽDEŇ

REDAKCIA | 6. máj 2022




foto: istockphoto.com

Tretí týždeň bežeckej prípravy na Beh pre zdravé prsia začína. Stále máš šancu zapojiť sa. Mysli na to, že trénuješ pre zdravie a pre dobrú vec.

**3. Týždeň: 9.5. - 15.5.2022**

#### PONDELOK

- Tréning

Vofný beh 45 minút.


- Intenzita tréningu

Hodinky: Zóna aeróbného prahu (AP) z výpočtu.

Pocit: počas behu dokážem povedať 1-2 súvislé vety.

- Opis tréningu

Budovaním aeróbného základu znižujeme pokojový tep a vytvárame základ pre nadstavbu v podobe intenzívnejších tréningov.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ  
BEŽECKÝ PLÁN trénera Jančího Doményho: 2. TÝŽDEŇ

#### UTOROK

Bežecské voľno. Priestor pre vaše obľúbené aktivity mimo behu.

#### STREDA

- Tréning

Intervalový tréning: 8 x 500 m pauza 90 s. ľahký medziklus.

- Intenzita tréningu

Hodinky: Tréning v zóne ANP intervaly z výpočtu.


Pocit: vaše plánované tempo na 5 km.

#### Najobľúbenejšie články

24 hodín Týždeň Mesiac

- Prevenca má zmysel: 5 žltn potrebných pre zdravie KOSTÍ A KLBOV
- 10 tipov na rýchle a zdravé raňajky
- VIDEO tréning s Dianou HÓ CHI: Spenite si celé telo s jednoručkami
- Žičníková diéta: vhodné a nevhodné potraviny
- Vhodné potraviny pri nízkohistaminovej diéte


#### Súťaže



SÚŤAŽ o set starostlivosti o nohy od FARMASI

Chcem súťažiť

Archív súťaží



On-line náhľad časopisu

Pre skvalitnenie poskytovaných služieb používame cookies. Ďalším pokračovaním prehliadania na portáli súhlasíte s Pravidlami používania portálu FIT štýl

[Späť](#)

## **O doméne Humanisti.sk** [URL](#)

WEB, Dátum: 18.05.2022, Zdroj: humanisti.sk

Stačí zvládnuť päť kilometrov. Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné.

Ženám ho pomáha zvládnuť aj charitatívny **Beh pre zdravé prsia**. Zapojte sa doň aj vy, virtuálne alebo osobne na Veľkom Draždiaku v Bratislave.

Stačí sa zaregistrovať a v nedeľu 29. mája 2022 zabehnúť alebo odkráčať 5 km. Štartuje sa o 10.00 h, ale ak vám nevyhovuje čas, miesto alebo deň, môžete sa doň zapojiť aj virtuálne od 29. mája do 5. júna. Všetky vyzbierané finančné prostriedky sa rozdelia medzi tri organizácie úzko späté s rakovinou prsníka: Ružová stužka OZ Amazonky a OZ Onkomamky

Vítaní sú aj muži Súčasťou programu budú detské **behy** na 300 metrov a vítaní sú aj muži. Ich solidarita, pomoc, empatia je **pre** ženy nielen s touto diagnózou veľmi dôležitá.

Každý, kto sa zúčastní podujatia na Draždiaku, bude zaradený do tomboly o zaujímavé ceny. V našom stánku si môžete nielen zadarmo nechať odmerať cukor cholesterol a ďalšie zdravotné parametre, ale vypočítať si aj príbeh našej kolegyne, ktorej rakovina prsníka vošla do cesty vo veľmi mladom veku.

Mamografia je cesta

Počas podujatia budete mať možnosť dozvedieť sa všetko o prevencii rakoviny prsníka, akým spôsobom si robiť samovyšetrenie a **pre** koho je vhodná mamografia. Tá totiž odhalí každý piaty prípad rakoviny prsníka, pričom ide o veľmi skoré štádiá choroby, pri ktorých je veľká šanca na vyliečenie.

V roku 2021 zistili lekári zhubný nádor v prsníku u 1 280 žien, ktoré sú poistené v Dôvere. V prepočte na všetky tri zdravotné poisťovne si túto diagnózu vlni vypočulo odhadom až okolo 3,5 až 4-tisíc žien. A približne 800 z nich sa o svojej chorobe dozvedelo vďaka preventívnej mamografii.

Skríningová mamografia vie odhaliť malé ložiská zhubných buniek do 20 mm, ktoré sa ešte nijako neprejavili a ani zatiaľ nevytvorili metastázy. Onkologické ochorenie tak dokáže zistiť o tri až päť rokov skôr, ako by bolo ložisko možné nahmatať pri samovyšetrení alebo lekárom.

Od januára 2019 do februára 2022 sme rozoslali vyše 82-tisíc pozvánok na mamografiu. Zareagovalo na ne však len 11-tisíc žien, pričom nádor sa potvrdil u 42 z nich. Z tých zvyšných vyše 70-tisíc žien, ktoré pozvanie na mamografiu nevyužili, má rakovinu zrejme 280 a stále o nej nevedia.

V krajinách Európskej únie, kde takýto skríning funguje už desiatky rokov a ženy sa k nemu stavajú zodpovednejšie, klesla úmrtnosť na toto ochorenie medzi 50 až 69-ročnými ženami o 35 percent.

Klasická verzia na Veľkom Draždiaku v Bratislave

**beh** na 5 km

Virtuálna verzia

29. 5. – 5. 6. 2022

akákoľvek vzdialenosť kdekoľvek na svete

HUMANIZMUS

# Pomôžte ženám s rakovinou prsníka

Autor: Je uvedený priamo v článku   18. mája 2022

Žiadne komentáre

Stačí zvládnuť päť kilometrov.



Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné. Ženám ho pomáha zvládnuť aj charitatívny **Beh pre zdravé prsia**. Zapojte sa doň aj vy, virtuálne alebo osobne na Veľkom Draždiaku v Bratislave.

Stačí sa zaregistrovať a v nedeľu **29. mája 2022** zabehnúť alebo odkráčať 5 km. Štartuje sa o 10.00 h, ale ak vám nevyhovuje čas, miesto alebo deň, môžete sa doň zapojiť aj virtuálne od 29. mája do 5. júna. Všetky vyzbierané finančné prostriedky sa rozdelia medzi tri organizácie úzko späté s rakovinou prsníka: [Ružová stužka](#), [OZ Amazonky](#) a [OZ Onkomamky](#).

**Vitani sú aj muži** Súčasťou programu budú detské behy na 300 metrov a vitani sú aj muži. Ich solidarita, pomoc, empatia je pre ženy nielen s touto diagnózou veľmi dôležitá.

Každý, kto sa zúčastní podujatia na Draždiaku, bude zaradený do tomboly o zaujímavé ceny. V našom stánku si môžete nielen **zadarmo nechať odmerať cukor, cholesterol** a ďalšie zdravotné parametre, ale vypočuť si aj príbeh našej kolegyně, ktorej rakovina prsníka vošla do cesty vo veľmi mladom veku.

## Mamografia je cesta

Počas podujatia budete mať možnosť dozvedieť sa všetko o

[Späť](#)**Beh pre zdravé prsia: Poslednú májovú nedeľu sa stretneme na Draždiaku** [URL](#)

Aj tento rok sa pred letom bude konať benefičná akcia **Beh pre zdravé prsia**, ktorá upozorňuje na ochorenie prsníka a význam preventívnych vyšetrení.

Organizátorky Zuzana Döményová a Natália Feketeová nám porozprávali o hlavnej myšlienke tohto podujatia aj o plánovaných novinkách.

Aká je hlavná myšlienka **Behu pre zdravé prsia**?

Je to charitatívne podujatie, ktorého hlavnou myšlienkou je osveta v oblasti rakoviny prsníka a dôležitosť prevencie. Chceme dostať do povedomia žien pojmy ako samovyšetrenie prsníkov, sonografia, mamografia, či mamografický skrining. Naším cieľom je informovať verejnosť o tom, že rakovina prsníka nie je strašiak, ktorého sa treba báť a skrývať sa pred ním. Je to veľmi časté ochorenie, ktoré však pri včasnej diagnostike a správnej liečbe nemusí spôsobiť žiadne veľké komplikácie. Svojou účasťou na podujatí podporíte tri organizácie, ktoré sú úzko späté s touto chorobou: Ružová stužka n.f., OZ Amazonky a OZ Onkomamky.

Ako ste sa dostali k týmto organizáciám a k samotnej organizácii **behu**?

S pani sa poznáme už dlhšie. Navštevovali sme ich akcie a často sme sa zhovárali o potrebe šírenia osvety o prevencii medzi všetky vekové kategórie. Nám, ako dlhoročným bežkyňami, napadlo zorganizovať jednorazovú bežeckú akciu a osloviť tak aj „mladšie“ ženy.

Už na prvom ročníku sa zúčastnilo viac ako 300 bežkyň a bežcov všetkých vekových kategórií a nám bolo hneď jasné, že toto podujatie nebude iba jednorazová záležitosť.

Ružová stužka sa venuje osvete a prevencii a je prepojená s Amazonkami. Sú to ženy, ktoré rakovinu prekonávajú alebo ju prekonali. Poskytujú si psychickú podporu a rôzne iné formy pomoci. Tieto dve nadácie sme podporili vďaka účastníkom prvých troch ročníkov sumou 11 977 EUR. Minulý rok sa nám ozvali aj dievčatá z východu – Onkomamky. Aj ony nás aktívne podporovali na sociálnych sieťach, a preto sme ani sekundu neváhali a prisľúbili sme pomoc formou prerozdelenia vyzbieraných príspevkov aj im. Tešíme sa, že sa aj tento rok stretneme so všetkými dievčatami z týchto organizácií. Sú to úžasné ženy plné energie a životného optimizmu.

Aké zmeny chystáte tento rok?

Prvý a druhý ročník prebiehali formou poldňovej akcie na Železnej studničke. Na akciu nebola potrebná žiadna registrácia, ľudia svoj **Beh pre zdravé prsia** absolvovali buď s organizovanými skupinkami, alebo osve. Vždy sme mali pripravené rôzne sprievodné akcie, **pre** deti aj dospelých. Tretí ročník sme kvôli COVID presunuli do virtuálnej podoby.

Záujem o túto formu prekonal naše očakávania. Aj preto sme štvrtý ročník urobili kombinovaný. Po akcii na Železnej studničke nasledoval virtuálny týždeň. Zapojili sa aj iné športové kluby – napríklad Bratislavské bohyne zorganizovali jazdu na bicykloch **pre zdravé prsia**. V tomto rozširovaní chceme pokračovať, nebránime sa žiadnej spolupráci a podpore.

V piatom ročníku nás čaká niekoľko zmien. Prvou bude miesto konania. Presunieme sa na petržalský Veľký Draždiak. No a podľa reakcií účastníkov z minulých ročníkov predpokladáme, že ich poteší najmä druhá zmena – **beh** bude mať po prvýkrát aj súťažný charakter.

Na akcii **Beh pre zdravé prsia** 2022 dňa 29.5.2022 na Veľkom Draždiaku si teda môžete prísť zasúťažiť v **behu** na 5 kilometrov.

No a tento rok sa veľmi tešíme podpore Národného onkologického inštitútu a Ministerstva zdravotníctva SR.

TIP: Bežecký plán na 5 týždňov od Jančiho Döményho nájdete na [www.fitastyl.sk](http://www.fitastyl.sk)

Na záver nám ešte povedzte, ako sadá zaregistrovať sa na **Beh pre zdravé prsia**?

Sledujte podujatie na našej facebookovej a instagramovej stránke **Beh pre zdravé prsia**, tam sa dozviete všetky podrobnosti. Všetkých vás srdečne pozývame a tešíme sa na vás.

Milí čitatelia, v mene FIT štýl Running Teamu vás pozývame na **Beh pre zdravé prsia**. Ak ste sa riadili bežeckým plánom od Coach Janči, túto vzdialenosť určite hravo zvládnete. Ak sa necítite na **beh**, prídte nás pozrieť bez **behu**. Čaká nás príjemný deň s akciami **pre** celú rodinu.

foto:

FIT štýl &gt; Články &gt; FIT štýl running team

## Beh pre zdravé prsia: Poslednú májovú nedeľu sa stretne na Draždiaku

REDAKCIA | 25. máj 2022



foto: Ružová stužka n.f., OZ Amazonky

Aj tento rok sa pred letom bude konať benefičná akcia Beh pre zdravé prsia, ktorá upozorňuje na ochorenie prsníka a význam preventívnych vyšetrení. Organizátorky Zuzana Döményová a Natália Feketeová nám porozprávali o hlavnej myšlienke tohto podujatia aj o plánovaných novinkách.

### Aká je hlavná myšlienka Behu pre zdravé prsia?

Je to **charitatívne podujatie**, ktorého hlavnou myšlienkou je osveťta v oblasti **rakoviny prsníka** a dôležitosť prevencie. Chceme dostať do povedomia zien pojmy ako **samovyšetrenie prsníkov**, sonografia, mamografia, či mamografický skrining. Naším cieľom je informovať verejnosť o tom, že rakovina prsníka nie je strašák, ktorého sa treba báť a skrývať sa pred ním. Je to veľmi časté ochorenie, ktoré však pri včasnej diagnostike a správnej liečbe nemusí spôsobiť žiadne veľké komplikácie. Svojou účasťou na podujatí podporíte tri organizácie, ktoré sú úzko späté s touto chorobou: **Ružová stužka n.f.**, **OZ Amazonky** a **OZ Onkomamky**.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ:

AKO zabehnúť 5 km? **BEŽECKÝ PLÁN** trénera Jančího Doményho ťa pripraví!

### Ako ste sa dostali k týmto organizáciám a k samotnej organizácii behu?

S pani **doktorkou Kállayovou z Ružovej stužky** sa poznáme už dlhšie. Navštevovali sme ich akcie a často sme sa zhovárali o potrebe šírenia osveťty o prevencii medzi všetkými vekovými kategóriami. Nám, ako dlhoročným bežkyňami, napadlo zorganizovať jednorazovú bežeckú akciu a oslovit tak aj „mladšie“ ženy.

*Už na prvom ročníku sa zúčastnilo viac ako 300 bežkyň a bežcov všetkých vekových kategórií a nám bolo hneď jasné, že toto podujatie nebude iba jednorazová záležitosť.*

**Ružová stužka sa venuje osveťte a prevencii a je prepojená s Amazonkami.** Sú to ženy, ktoré rakovinu prekonávajú alebo ju prekonali. Poskytujú si psychickú podporu a rôzne iné formy pomoci. Tieto dve nadácie sme podporili vďaka účastníkom prvých troch ročníkov sumou 11 977 EUR. Minulý rok sa nám ozvali aj dievčatá z východu – **Onkomamky**. Aj ony nás aktívne podporovali na sociálnych sieťach, a preto sme ani sekundu neváhali a prisľúbili sme pomoc formou prerozdelenia vyzbieraných príspevkov aj im. Tešíme sa, že sa aj tento rok stretne so všetkými dievčatami z týchto organizácií. Sú to úžasné ženy plné energie a životného optimizmu.



### Najobľúbenejšie články

[24 hodín](#)
[Týždeň](#)
[Mesiac](#)

1. Trápia vás kŕčové žily? Dôležitý je správny pohyb
2. 4 TIPY, ako predchádzať KARDIOVASKULÁRNÝM ochoreniam
3. AKO zabehnúť 5 km? **BEŽECKÝ PLÁN** trénera Jančího Doményho ťa pripraví!
4. 10 tipov na rýchle a zdravé raňajky
5. Vhodné potraviny pri nízkohistaminovej diéte

### Súťaže

### Archív súťaží



On-line náhľad časopisu

[Späť](#)

## **Koncom mája sa na Veľkom Draždiaku v Petržalke uskutoční už piaty ročník charitatívneho podujatia Beh pre zdravé prsia** [URL](#)

WEB, Dátum: 26.05.2022, Zdroj: zenskyweb.sk

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné. Včasná diagnóza je kľúčom k úspešnej liečbe, preto je veľmi dôležité hovoriť najmä o prevencii. Osvetu v tejto oblasti robí aj charitatívne podujatie Beh pre zdravé prsia, ktoré sa v máji 2022 uskutoční už piaty krát. Účastníkov čaká športový aj kultúrny program, poradenstvo v oblasti prevencie a zdravej výživy, či aktivity pre najmenších.

Beh sa uskutoční v nedeľu 29. mája 2022 na Veľkom Draždiaku v Petržalke. Pretek na 5 kilometrov odštartuje po 10 hodine, zapojiť sa môžu aj chodci a nordic walker. Registrácia je spustená, športovať za zdravé prsia môžu aj ľudia, ktorí žijú mimo Bratislavu, alebo im nevyhovuje daný termín. V deň podujatia bude spustený aj virtuálny týždeň, odbehnúť alebo odkráčať si teda môže ktokoľvek kdekoľvek na svete.

Účastníčky a účastníci podujatia na Draždiaku budú zaradení do tomboly o zaujímavé ceny, každý si domov odnesie aj pamätnú medailu. Súčasťou programu bude aj detský beh na 300 metrov a ďalšie aktivity pre celú rodinu. Na bežcov bude čakať občerstvenie v podobe ovocia a zdravých tyčiniek od spoločnosti Tesco, nebude chýbať ani pitný režim vo forme vody, či ochutených nealko nápojov.

Všetky finančné prostriedky vyzbierané či už pri registrácii na podujatie, alebo formou dobrovoľného príspevku priamo na akcii, budú prerozdelené medzi 3 podporované organizácie, ktoré sú úzko späté so spomínanou chorobou: Ružová stužka n.f., OZ Amazonky a OZ Onkomamky. Podujatie sa tento rok uskutoční pod záštitou Národného Onkologického Inštitútu a Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

bpzp\_telerano\_4.jpg

„Sme radi, že už 5 rokov podporujeme dobrú vec, ktorá má význam. Chceme verejnosť informovať o tom, že rakovina prsníka nie je strašiak, ktorého sa treba obávať a nerozprávať o ňom. Naopak, pri dobrej informovanosti vieme zachraňovať životy. Preto spájame šport s osvetou v oblasti dôležitosti prevencie. Uvítame aj nebežcov, kľudne nás prídite pozrieť len tak. Čaká nás príjemný deň s akciami pre celú rodinu.“ povedali organizátorky behu Natália Feketeová a Zuzana Dömény.

Podujatie upozorňuje aj na význam samovyšetrenia prsníkov, sonografie a mamografie, ako účinných preventívnych vyšetrení, ktoré by mala každá žena pravidelne absolvovať podľa svojho veku. „Aktívne podporujeme mamografický skrining rakoviny prsníka, pretože vďaka včasnému zisteniu choroby vieme na Slovensku zachrániť až 300 žien ročne.“ hovorí MUDr. Alena Kallayová, správkynia organizácie Ružová stužka n.f. a koordinátorka Pracovnej skupiny pre skrining rakoviny prsníka z Národného onkologického inštitútu.

bpzp\_telerano\_7.jpg

Počas podujatia bude mať každá návštevníčka, každý návštevník možnosť dozvedieť sa všetko o prevencii rakoviny prsníka, akým spôsobom vykonávať samovyšetrenie a pre koho je vhodné mamografické vyšetrenie. Na mieste podujatia je tiež možné využiť odborné poradenstvo a konzultácie v stánkoch podporovaných organizácií.

FB stránka behu: <https://www.facebook.com/behprezdraveprsia/>

FB event: <https://www.facebook.com/events/1007954359828156?ref=newsfeed>

Registrácia na podujatie: <https://registrace.sportsoft.cz/main.aspx?e=2404&lng=sk>

Registrácia na virtuálny beh: <https://registrace.sportsoft.cz/main.aspx?e=2402&lng=sk>

Ďakujeme partnerom podujatia:

behprezdraveprsia\_inzercia\_300x600.jpg beh pre zdrave prsia charita prsia ŽenskýWeb



Ženskýweb.sk

Autor: Redakcia

Čas čítania: 2 minúty

Zdieľať



a+ a-

Uverejnené: 1 hod dozadu

Naposledy aktualizované: 45 min dozadu

Zatiaž prečítané: 0%

## Koncom mája sa na Veľkom Draždiaku v Petržalke uskutoční už piaty ročník charitatívneho podujatia Beh pre zdravé prsia

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné. Včasná diagnóza je kľúčom k úspešnej liečbe, preto je veľmi dôležité hovoriť najmä o prevencii. Osvetu v tejto oblasti robí aj charitatívne podujatie Beh pre zdravé prsia, ktoré sa v máji 2022 uskutoční už piaty krát. Účastníkov čaká športový aj kultúrny program, poradenstvo v oblasti prevencie a zdravej výživy, či aktivity pre najmenších.



Foto:

Beh sa uskutoční v nedeľu 29. mája 2022 na Veľkom Draždiaku v Petržalke. Pretek na 5 kilometrov odštartuje po 10 hodine, zapojiť sa môžu aj chodci a nordic walker. Registrácia je spustená, športovať za zdravé prsia môžu aj ľudia, ktorí žijú mimo Bratislavu, alebo im nevyhovuje daný termín. V deň podujatia bude spustený aj virtuálny týždeň, odbehniť alebo odkračať si teda môže ktokoľvek kdekoľvek na svete.

Účastníčky a účastníci podujatia na Draždiaku budú zaradení do tomboly o zaujímavé ceny, každý si domov odnesie aj pamätnú medailu. Súčasťou programu bude aj detský beh na 300 metrov a ďalšie aktivity pre celú rodinu. Na bežcov bude čakať občerstvenie v podobe ovocia a zdravých tyčiek od spoločnosti Tesco, nebude chýbať ani pitný režim vo forme vody, či ochutených nealko nápojov.

Všetky finančné prostriedky vyzbierané či už pri registrácii na podujatie, alebo formou dobrovoľného príspevku priamo na akcii, budú prerozdelené medzi 3 podporované organizácie, ktoré sú úzko späté so spomínanou chorobou: Ružová stužka n. f., OZ Amazonky a OZ Onkomamky. Podujatie sa tento rok uskutoční pod záštitou Národného Onkologického Inštitútu a Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.



-- Inzercia --

ODPORÚČAME TIEŽ NA ČÍTANIE ...



Csongor Kassai: Nič netrvá večne

máj 24, 2022 - 09:00



Veci, ktoré ženám na mužoch prekážajú, ale muži si to neuvedomujú

máj 25, 2022 - 08:30



Svojrážnu závislosť si budú na plátnach kín liečiť hrdinovia českej komédie Pánsky klub

máj 24, 2022 - 10:00

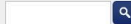
Späť

Beh pre zdravé prsia URL

[WEB](#), Dátum: 26.05.2022, Zdroj: tvba.sk, Autor: Simona Halamíčková

**Beh za zdravé prsia** má povzbudiť ženy k samovyšetreniu, pravidelným prehliadkam, **zdravému** životnému štýlu a pohybu. Zapojiť sa môžu ľudia z celého Slovenska i zo zahraničia.

Viac pozrpávali jeho organizátorky - Natália Feketeová, Zuzana Dömény i predsedníčka Ružovej stužky - Alena Kállayová.



Milí priatelia, prejdite na našu novú webovú stránku [www.tvbratislava.sk](http://www.tvbratislava.sk)

## Beh pre zdravé prsia

© 25.5.2022 09:40 | Simona Halamčíková



Beh za zdravé prsia má povzbudiť ženy k samovyšetreniu, pravidelným prehliadkam, zdravému životnému štýlu a pohybu. Zapojí sa môžu ľudia z celého Slovenska i zo zahraničia.

Viac pozrpávali jeho organizátorky - **Natália Feketeová, Zuzana Dóményi** i predsedníčka Ružovej stužky - **Alena Kállayová**.

Všetky videá nájdete aj na našom Youtube kanáli, odkiaľ si ich môžete vziať a umiestniť na svoju webovú stránku.

[YT kanál TV Bratislava](#)

Staňte sa odberateľom nášho kanála. Otvorte náš kanál a kliknite na ikonku "odoberať". Pre istotu je tu aj [návod](#). Ďakujeme :-)

◀ [Všetky články v tejto kategórii](#)

/1 [nasledujúci](#)

 <b>Beh pre zdravé prsia</b> (20) © 25.5.2022 09:40   Simona Halamčíková	 <b>Metro Dnes 26. 05. 2022</b> (18) © 25.5.2022 09:07   TV Bratislava	 <b>Stalo sa 26. 05. 2022</b> (25) © 25.5.2022 09:05   TV Bratislava	 <b>Petražalských 13 - 25.5.2022</b> (64) © 25.5.2022 14:19   Cyril Zábier
 <b>Zachránil Miloš Mešif slovenský tenis?</b> (58) © 25.5.2022 10:54   Jozef Hübel	 <b>TK-PAAS sa rozširuje o zónu v Starom Meste v časti Hlavná stanica - Blumentál.</b> (35) © 25.5.2022 10:45	 <b>Aká je pravda o práci v Bratislave?</b> (63) © 25.5.2022 10:37   Patrik Muroňa	 <b>Metro Dnes 25. 05. 2022</b> (66) © 25.5.2022 09:56   TV Bratislava

1 2 3 ... 1181 >>


City TV, s.r.o.

Prokopova 1, 851 01 Bratislava  
IČO: 48095533 | IČ DPH: SK2009066420

[redakcia@tvba.sk](mailto:redakcia@tvba.sk), [info@tvba.sk](mailto:info@tvba.sk)

Produkcia: 0903 638 686, 0903 445 631  
Mediárium: 0903 445 633

+ Facebook

+ Youtube  
+ Instagram



### Nastavenie súborov cookies

Na fungovanie našej webovej stránky používame nevyhnutné cookies (essential cookies) umožňujúce realizovať základnú funkcionality webovej stránky. Tieto cookies môžete zakázať zmenou nastavení Vášho internetového prehliadača, čo však môže orplymiť fungovanie webovej stránky. Radi by sme tiež využivali dobrovoľné cookies (non-essential), ktoré nám pomôžu zlepšiť fungovanie našej webovej stránky. Pre ich povolenie, prosím, odkliknite súhlas.

[Informácie o cookies](#)

SÚHLASÍM	PRISPŌBOIŤ	ODMIETNUŤ
----------	------------	-----------

[Späť](#)

**Rakovina prsníka očami odborníčky** [URL](#)

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien. Pri včasnom odhalení je však veľmi dobre liečiteľné. O tejto chorobe sme sa rozprávali s MUDr.

Alenou Kállayovou, správkynou organizácie Ružová stužka n.f. a koordinátorkou Pracovnej skupiny **pre** skríning rakoviny prsníka z Národného onkologického inštitútu.

Pani doktorka, prečo vzniká rakovina prsníka? Ktoré ženy sú najviac rizikové?

Na túto otázku neexistuje jednoznačná odpoveď. Na vzniku tohto ochorenia sa podieľa veľa faktorov: nesprávna životospráva, nedostatok ovocia a zeleniny v strave, nedostatok pohybu, obezita, nedostatočný odpočinok, porušenie cyklu deň/noc, zlozvyky ako fajčenie, konzumácia alkoholu, mastné a údené potraviny, nedostatočný pitný režim. Aj výskyt rakoviny prsníka v rodine v predchádzajúcich generáciách môže byť informáciou o tom, že sa môže častejšie vyskytnúť u mladších členiek tejto rodiny. Dedičná záťaž znamená aj to, že genetické mutácie podmieňujú omnoho častejší výskyt rakoviny prsníka a aj iných onkologických ochorení u žien v takto postihnutých rodinách.

Ako vyzerajú štatistické čísla na Slovensku?

Štatistické údaje ohľadom rakoviny prsníka u nás sú dostupné len do roku 2012. Prakticky je to však rovnaké ako v Európe, ktorá zaznamenáva nárast počtu onkologických ochorení všeobecne. Rakovina prsníka je najčastejší typ onkologického ochorenia u žien a každá ôsma žena počas svojho života absolvuje toto ochorenie. Výskyt stúpa s vekom, výrazne po 50. roku života, no v dnešnej dobe už zaznamenávame aj ochorenia mladších žien. Dôležité je však povedať, že pri skorom odhalení ochorenia a včasnej liečbe je šanca na vyliečenie veľmi vysoká.

Ako sa dá predchádzať vzniku rakoviny prsníka?

Základom je, samozrejme, **zdravá** strava. Treba jesť veľa ovocia a zeleniny v surovom stave. Veľmi **zdravé** sú orechy, najmä mandle a kešu. Z mäsa si môžeme dopriať chudé, biele, upravené varením, dusením, pečením. Bielkoviny konzumujeme aj v podobe strukovín. Cestoviny, chlieb a pečivo sú vhodné celozrnné, z mliečnych výrobkov uprednostňujeme kyslomliečne s nízkym obsahom tuku. Piť musíme dostatok tekutín denne, najmä čistú vodu a bylinkové čaje. Treba sa vyhýbať fajčeniu, alkoholu, bielemu cukru, bielej múke, chemicky upravovaným potravinám, tučným jedlám, presladeným potravinám a nápojom. Veľmi dôležitá je telesná aktivita, to znamená pravidelný pohyb aspoň 3 x do týždňa po 2 hodiny alebo každý deň aspoň 3/4 hodiny. Ideálny je mierny šport, napríklad taká prechádzka do mierneho spotenia, jogging, či **beh**. Ďalšou dôležitou vecou je naučiť sa zvládať stres. Hnev, strach, rozčúlenie, nešťastie, rýchly **beh** života vyvoláva v organizme negatívny stres, pri ktorom sa vyplavujú stresové hormóny. Tieto hormóny je dobré „spáliť“ pohybom, pretože ak nie sú odbúrané, škodia organizmu. Telesná aktivita „spaľuje“ hormóny stresu a podporuje tvorbu endorfínov – hormónov šťastia.

V živote poznáme aj pozitívny stres: spôsobuje ho radosť, veselosť, príjemný zážitok, pozitívne sebahodnotenie a sebaocenenie. Posilňujte svoje vzťahy s blízkymi a tešte sa z nich. Ľudia, ktorí sa cítia dobre, lepšie zvládajú svoje problémy a následne sa cítia ešte lepšie. Tieto momenty je potrebné vniesť do každodenného života. Rovnako nevyhnutnou súčasťou nášho života má byť aj relaxácia. Je dobré denne aspoň hodinku byť sám so sebou, uvoľniť sa alebo robiť to, čo sa človeku žiada.

Treba myslieť aj na to, že vo všetkom zlom sa nachádza aj niečo dobré. Na oblohe ešte nebol taký mrak, spoza ktorého by slnko nevyšlo.

To ste povedali veľmi pekne. V dnešnom uponáhľanom svete často zabúdame na dôležitosť psychického zdravia a pohody. Čo je ešte podstatné spomenúť pri pojme prevencia rakoviny prsníka?

Určite treba upozorniť na dôležitosť samovyšetrenia prsníkov, sonografie a mamografie. Do veku 40 rokov by mala každá žena raz za 2 roky absolvovať sonografické vyšetrenie prsníkov. Ženy vo veku 40 až 49 rokov pokračujú v pravidelnom vyšetrení sonografiou, prípadne využijú možnosť preventívnych mamografických prehliadok. Ženy vo veku od 50 do 69 rokov by mali absolvovať mamografiu na preverenom skríningovom pracovisku každé dva roky. Využiť môžu pozývaci list zo zdravotnej poisťovne alebo žiadanku od gynekológa alebo praktického lekára. Ženy nad 69 rokov by si mali pravidelne vykonávať samovyšetrenie a pri akomkoľvek probléme overiť prsníky mamografiou. Včasná diagnóza ochorenia prsníka je kľúčom k úspešnej liečbe a umožní

návrat zdravia. Doslova zachraňuje život.

Prečo je mamografia taká dôležitá?

Skríningová mamografia je najcitlivejšia metóda na odhalenie včasných štádií rakoviny prsníka. Vie znázorniť ložisko rakoviny do veľkosti 2 cm, ktoré ešte nemetastázuje. Takéto ložisko vie chirurg odstrániť tak, že zachová postihnutý prsník a často žena nepotrebuje ani chemoterapiu. Rakovina zachytená v týchto štádiách je choroba ako každá iná a dá sa výborne liečiť. Preto je veľmi dôležité dostať mamografický skríning do povedomia žien. Vyšetrenia sa netreba báť. Naopak, hovorme o ňom.

Upozorňujete na dôležitosť samovyšetrenia prsníkov. Ako sa robí a aké varovné signály majú ženy sledovať? Samovyšetrenie prsníkov odporúčam vykonávať pravidelne každý mesiac. Ak má žena menštruáciu, tak ihneď po jej skončení. Návodov na samovyšetrenie prsníka je na internete mnoho, jeden nájdete aj na web stránke Ružovej stužky.

Všímame si každú zmenu – zhrubnutie alebo hrčky, ktoré pri predchádzajúcich vyšetreniach neboli prítomné, farbu a štruktúru kože, zmeny na bradavkách, či výtok. Sledujeme, či sa prsník bezdôvodne nezväčšuje, nezmenšuje.

Nie každá spozorovaná zmena znamená vznik rakoviny, no každú zmenu je potrebné ihneď konzultovať so svojim ošetrojúcim lekárom alebo gynekológom.

Viac informácií o rakovine prsníka, o prevencii, skríningu, či samovyšetrení sa dozviete na web stránke Ružovej stužky [www.ruzovastuzka.sk](http://www.ruzovastuzka.sk) . Množstvo zaujímavých informácií sa dozviete aj na charitatívnom podujatí **Beh pre zdravé prsia** venovanom práve tejto problematike.

foto:

FIT štýl &gt; Články &gt; Zdravie

## Rakovina prsníka očami odborníčky

REDAKČIA | 27. máj 2022



foto: istockphoto.com

**Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien. Pri včasnom odhalení je však veľmi dobre liečiteľné. O tejto chorobe sme sa rozprávali s MUDr. Alenou Kállayovou, správkyňou organizácie Ružová stužka n.f. a koordinátorkou Pracovnej skupiny pre skríning rakoviny prsníka z Národného onkologického inštitútu.**

### Pani doktorka, prečo vzniká rakovina prsníka? Ktoré ženy sú najviac rizikové?

Na túto otázku neexistuje jednoznačná odpoveď. Na vzniku tohto ochorenia sa podieľa veľa faktorov: nesprávna životospráva, nedostatok ovocia a zeleniny v strave, nedostatok pohybu, obezita, nedostatočný odpočinok, porušenie cyklu deťní, zlozvyky ako fajčenie, konzumácia alkoholu, mastné a údené potraviny, nedostatočný pitný režim. Aj výskyt **rakoviny prsníka** v rodine v predchádzajúcich generáciách môže byť informáciou o tom, že sa môže častejšie vyskytnúť u mladších členiek tejto rodiny. Dedičná záťaž znamená aj to, že **genetické mutácie** podmieňujú omnoho častejší výskyt rakoviny prsníka a aj iných onkologických ochorení u žien v takto postihnutých rodinách.



### Ako vyzerajú štatistické čísla na Slovensku?

Štatistické údaje ohľadom rakoviny prsníka u nás sú dostupné len do roku 2012. Prakticky je to však rovnaké ako v Európe, ktorá zaznamenáva nárast počtu **onkologických ochorení** všeobecne. **Rakovina prsníka je najčastejší typ onkologického ochorenia u žien** a každá ôsma žena počas svojho života absolvuje toto ochorenie. Výskyt stúpa s vekom, výrazne po 50. roku života, no v dnešnej dobe už zaznamenávame aj ochorenia mladších žien. Dôležité je však povedať, že pri skorom odhalení ochorenia a včasnej liečbe je šanca na vyliečenie veľmi vysoká.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ:

[Beh pre zdravé prsia: Poslednú májovú nedeľu sa](#)

### ☆ Najobľúbenejšie články

[24 hodín](#) [Týždeň](#) [Mesiac](#)

1. Júnový FIT štýl: Užite si s nami dokonaly začiatok leta
2. 10 tipov na rýchle a zdravé raňajky
3. CKD alebo sacharidové vlny? Ktorá diéta je vhodnejšia a ako dlho by sa mali praktizovať?
4. Žičníková diéta: vhodné a nevhodné potraviny
5. Vhodné potraviny pri nízkohistaminovej diéte

### Súťaže

### Archív súťaží



On-line náhľad časopisu

[Späť](#)
[Beh pre zdravé prsia 2022](#) URL

[WEB](#), Dátum: 29.05.2022, Zdroj: ozamazonky.sk

Piaty ročník podujatia **Beh pre zdravé prsia** štartuje naživo 29. mája. **Beh** symbolicky spája **zdravý** životný štýl, prevenciu a osvetu. Cieľom je šíriť povedomie o rakovine prsníka a odstrániť stigmatizáciu a strach z pravidelných kontrol a mamografického vyšetrenia.

**Beh pre zdravé prsia sa uskutoční v Petržalke, záujemcovia sa môžu zapojiť aj virtuálne** [URL](#)

[WEB](#), Dátum: 2.5.2022, Zdroj: bratislavaden.sk

Registrácia na podujatie je už spustená. Môžete si vybrať z vopred naplánovanej trasy alebo zvoliť vlastnú.

Ak beháte či radi športujete, môžete podporiť dobrú vec a zúčastniť sa na Behu pre zdravé prsia. Ide o charitatívny beh organizovaný neziskovými organizáciami, ktoré podporujú zavedenie mamografického skríningu na Slovensku.

Piaty ročník podujatia odštartuje v nedeľu 29. mája o 10.30 hod. Pre bežcov a bežkyne je naplánovaná trasa dlhá 5 kilometrov. Pobeží sa okolo Veľkého Draždiaku v Petržalke.

Na beh sa môžu prihlásiť aj deti, odbehnú 300 metrov. Ak preferujete vlastnú trasu a do Petržalky máte ďaleko, môžete sa zapojiť do tzv. virtuálnej verzie, v ktorej si môžete zvoliť akúkoľvek vzdialenosť a ľubovoľné miesto behu.

Povrch trasy bude asphalt a presná mapa sa čoskoro zverejní na Facebooku podujatia. Bude sa behať v nasledovných kategóriách: Muži bez rozdielu veku, ženy bez rozdielu veku, dievčatá do 12 rokov a chlapci do 12 rokov. Ocenení budú prví traja pretekári v každej kategórii a získajú trofeje.

Registrácia na beh je možná do soboty 28. mája a prebehne online. Všetky inštrukcie dostane každý účastník na email po uhradení štartovného, je formou dobrovoľného príspevku v minimálnej hodnote 10 eur. Deti štartujú zdarma.

Každý zapojený účastník získa po dobehnutí do cieľa účastnícku medailu a online diplom. V cieľi ho počká občerstvenie.



Koronavirus: Vždy aktuálne čísla nakazených aj očkovaných:  
Bratislavský kraj, Slovensko, svet

## Beh pre zdravé prsia sa uskutoční v Petržalke, zúčastnenci sa môžu zapojiť aj virtuálne

02. 05. 2022 | 09:00 | Podujatia a akcie Bratislava



Foto: ilustračné, Gettyimages

reklama

NAJČITANEJŠIE — 3 dni | 7 dní | 31 dni

- 1 | Dobrý nápad na detskom ihrisku v Bratislave: Deti sa môžu schladíť v mini bazénoch zdarma
- 2 | Dom na Palackého ulici skrýva ťažký osud rodiny, jej príbeh pripomínajú dva kamene
- 3 | Seniori, pozor: Podvodníci sa opäť zameriavajú na najzraniteľnejších, polícia registruje zvýšené množstvo podvodov
- 4 | Kvalita ovzdušia v Bratislave: Problematickým úsekom sa radšej vyhnete, namerané sú škodlivé látky
- 5 | Výsledky analýzy kuchynského biologicky rozložiteľného komunálneho odpadu v Lamači prekvapili
- 6 | Rozbité cesty a neporiadok v



Kategória: [Novinky, Podujatia, Tlačové správy](#) 29. mája 2022

## Beh pre zdravé prsia 2022

Piaty ročník podujatia Beh pre zdravé prsia štartuje naživo 29. mája. Beh symbolicky spája zdravý životný štýl, prevenciu a osvetu. Cieľom je šíriť povedomie o rakovine prsníka a odstrániť stigmatizáciu a strach z pravidelných kontrol a mamografického vyšetrenia.



V tomto roku budú behy dva

Beh pre zdravé prsia nezastavila ani pandemická prestávka a ostatné dva roky sa bežalo virtuálne, minulý rok prezenčne aj online. Organizátorky sa rozhodli tento model zachovať, aby umožnili štartovať väčšiemu počtu ľudí. Piaty ročník preto bude prebiehať v dvoch formách:

- 5 km verzia na jazere Veľký Draždiak, 29. mája 2022
- virtuálna verzia pre všetkých, ktorí sa nebudú môcť zúčastniť bratislavského behu – je možné beh absolvovať na ľubovoľnej trase, v termíne od 29. mája do 5. júna

Podujatie sa koná pod záštitou Národného onkologického inštitútu a Ministerstva zdravotníctva SR.

Účasť každého, kto chce myšlienku podporiť a prispieť tým k lepšej informovanosti o ochorení a prevencii, je vítaná. „Tešíme sa, že si podujatie našlo prívržencov a chceme sa všetkým poďakovať. Pomáhate nám zlepšovať prevenciu a zachraňovať ľudské životy, ale aj prekonávať strach z onkologického ochorenia,“ pozýva na podujatie Eva Bacigalová, predsedníčka OZ Amazonky a jedna z iniciátoriek podujatia.



Partneri Behu vidia problém v nedostatočnej informovanosti spoločnosti o možnostiach včasnej diagnostiky a tým veľmi dobrej liečiteľnosti onkologických ochorení. Strach z nepoznaného, ale aj z diagnostiky ochorenia núti ženy vymečávať prehládky. „Rakovina často býva problémom vtedy, keď sa

## Pomôžte ženám s rakovinou prsníka. Stačí zvládnuť päť kilometrov [URL](#)

WEB , Dátum: 16.5.2022 , Zdroj: dovera.sk

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné. Ženám ho pomáha zvládnuť aj charitatívny Beh pre zdravé prsia. Zapojte sa doň aj vy, virtuálne alebo osobne na Veľkom Draždiaku v Bratislave.

Stačí sa zaregistrovať a v nedeľu 29. mája 2022 zabehnúť alebo odkráčať 5 km. Štartuje sa o 10,00 hod, ale ak vám nevyhovuje čas, miesto alebo deň, môžete sa doň zapojiť aj virtuálne od 29. mája do 5. júna. Všetky vyzbierané finančné prostriedky sa rozdelia medzi tri organizácie úzko späté s rakovinou prsníka: Ružová stužka, OZ Amazonky a OZ Onkomamky.

Vítaní sú aj muži

Súčasťou programu budú detské behy na 300 metrov a vítaní sú aj muži. Ich solidarita, pomoc, empatia je pre ženy nielen s touto diagnózou veľmi dôležitá.

Každý, kto sa zúčastní podujatia na Draždiaku, bude zaradený do tomboly o zaujímavé ceny. V našom stánku si môžete nielen zadarmo nechať odmerať cukor, cholesterol a ďalšie zdravotné parametre, ale vypočuť si aj príbeh našej kolegyne, ktorej rakovina prsníka vošla do cesty vo veľmi mladom veku.

Mamografia je cesta

Počas podujatia budete mať možnosť dozvedieť sa všetko o prevencii rakoviny prsníka, akým spôsobom si robiť samovyšetrenie a pre koho je vhodná mamografia. Tá totiž odhalí každý piaty prípad rakoviny prsníka, pričom ide o veľmi skoré štádiá choroby, pri ktorých je veľká šanca na vyliečenie.

V roku 2021 zistili lekári zhubný nádor v prsníku u 1280 žien, ktoré sú poistené v Dôvere. V prepočte na všetky tri zdravotné poisťovne si túto diagnózu vlni vypočulo odhadom až okolo 3,5- až 4-tisíc žien. A približne 800 z nich sa o svojej chorobe dozvedelo vďaka preventívnej mamografii.

Skríningová mamografia vie odhaliť malé ložiská zhubných buniek do 20 mm, ktoré sa ešte nijako neprejavili a ani zatiaľ nevytvorili metastázy. Onkologické ochorenie tak dokáže zistiť o tri až päť rokov skôr, ako by bolo ložisko možné nahmatať pri samovyšetrení alebo lekárom.

Od januára 2019 do februára 2022 sme rozoslali vyše 82-tisíc pozvánok na mamografiu. Zareagovalo na ne však len 11-tisíc žien, pričom nádor sa potvrdil u 42 z nich. Z tých zvyšných vyše 70-tisíc žien, ktoré pozvanie na mamografiu nevyužili, má rakovinu zrejme 280 a stále o nej nevedia.

V krajinách Európskej únie, kde takýto skríning funguje už desiatky rokov a ženy sa k nemu stavajú zodpovednejšie, klesla úmrtnosť na toto ochorenie medzi 50- až 69-ročnými ženami o 35 percent.

Ako sa prihlásiť na Beh pre zdravé prsia  
Klasická verzia na Veľkom Draždiaku v Bratislave

29.5.2022

beh na 5 km

registrácia na tomto odkaze

Pomôžte ženám s rakovinou prsníka. Stačí zvládnuť... - Aktuality | D

https://www.dovera.sk/aktuality/4865-pomozte-zenam-s-rakovinou-prsnika-staci-zvladnut-pat-kilometrov

**DÓVERA** Začnite tu Overenie Pobočky Potrebujem poradie Kontakt

← Späť

16. máj 2022

## Pomôžte ženám s rakovinou prsníka. Stačí zvládnuť päť kilometrov



Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie žien, no pri včasnom odhalení je veľmi dobre liečiteľné. Ženám ho pomáha zvládnuť aj charitatívny Beh pre zdravé

## BEH PRE ZDRAVÉ PRSIA TELERÁNO

TV, Dátum: 25.05.2022 , Zdroj: TV Markíza



## BEH PRE ZDRAVÉ PRSIA METRO DNES

TV, Dátum: 26.05.2022 , Zdroj: TV Bratislava

### Beh pre zdravé prsia

© 26.5.2022 09:40 | Simona Hájeková



Beh za zdravé prsia má povzbudiť ženy k samovyšetreniu, pravidelným prehliadkam, zdravému životnému štýlu a pohybu. Zapojiť sa môžu ľudia z celého Slovenska i zo zahraničia. Viac porozprávali jeho organizátorky - Natália Feketeová, Zuzana Dömény i predsedníčka Ružovej stužky - Alena Kállayová

Týmto behom chcú povzbudiť ženy k samovyšetreniu, pravidelným prehliadkam, zdravému životnému štýlu a pohybu. Zapojiť sa môžu ľudia z celého Slovenska i zo zahraničia. Viac porozprávali jeho organizátorky - Natália Feketeová, Zuzana Dömény i predsedníčka Ružovej stužky - Alena Kállayová

